

VSEBINA

PRVI DEL

ESEJI IN JAVNA PREDAVANJA (2015–2016)

- 15 PREDGOVOR

- 16 SPREMINJAJ SEBE, SPREMINJAJ SVET
(Živeti v času globalne preobrazbe sveta)
- 16 Uvod
- 17 Preprostost in enostavnost bivanja
- 20 Biti realen in družbeno angažiran
- 23 Prebijanje skozi informacijski kaos
- 25 Od »imeti« k »biti«
- 28 Skrb za »rože nesmrtnosti«

- 31 HOMO SAPIENS SE JE ZAČEL POSLAVLJATI
(O biološki in psihosocialni preobrazbi človeka)

- 36 OSVOBAJANJE OD DUHOVNOSTI
(Poti in stranpoti duhovnih iskanj)
- 36 New age in kapitalistično potrošništvo
(Dobro počutje in nenehna zgodba o uspehu)
- 39 Poti in stranpoti novodobnih duhovnih iskalcev
- 41 Spiritualni ego (Ohromljeni starec na duhovni poti)
- 44 Cilj je pot (Duhovno samouresničenje)

-
- 48 DUHOVNA SVOBODA IN ZUNANJA RESNIČNOST
(Karma in uresničevanje želja)
- 48 Disciplina in spoštovanje pravil
- 49 Bela magija ne obstaja
- 51 Magijsko učinkovanje in pojav sinhronicitete
- 53 Psihični aikido in inteligenca situacij (Mirovanje v gibanju)

DRUGI DEL
IZBRANA POGLAVJA PREDAVANJ V DUHOVNI ŠOLI
VILIJA RAVNJAKA (2012–2017)

- 59 UVOD
»Resnica ni ena, resnic je mnogo«
- 64 NEVIDNA MOČ MISLI
(Transurfing realnosti Vadima Zelanda)
- 64 Uvod
- 64 Nihala umske energije
- 69 Odvečni energijski potenciali
- 71 Želja in namera
- 74 ČUSTVA IN ZAVEDANJE
(Alkimija čustev Tare Bennett Goleman)
- 74 Meditativna zavest in obvladovanje čustev
- 76 Glavne čustvene sheme (navade)
- 80 Prepoznavanje in preobražanje čustvenih shem
- 84 Pojem ega v budizmu in kognitivni psihologiji
- 86 MOČ SEDANJEGA TRENUTKA
(Metoda Eckharta Tolleja)
- 86 Bolečinsko jedro in medosebni odnosi
- 89 Utrjevanje zavestne navzočnosti

92	»LJUBITI POMENI BITI« (Budistično učenje Thich Nhat Hanha)
92	Zavestna navzočnost in ljubezen
95	Načelo nedvojnosti v meditaciji in vsakdanjem življenju
98	Sreča je tukaj in zdaj
100	TELO IN UM KOT ENOVITA CELOTA (Izsledki novejših znanstvenih odkritij)
100	Zrcalni nevroni in medosebni odnosi (Temelji socialne inteligence)
102	Umska povezava med možgani in srcem (Intuitivni um)
104	Telo kot izraz podzavestnega uma (Miselna prepričanja in vsakdanja realnost)
107	RITMI PRANE IN STANJA UMA (Psihofiziologija joge)
107	Uvod
107	Svara (Dih in prana)
110	Nadiji (Energijsko omrežje telesa)
113	Pet glavnih pran (Gibanje pranskega zraka)
114	Čakre (Križišča in pretvorniki energijskega omrežja)
117	NESKONČNI PLES ENERGIJE IN ZAVESTI (Indijska tantrična kozmologija)
117	Uvod
118	Indijska tantra kot filozofija in praksa
119	Šiva in Šakti (Zavest in energija)
120	Tristopenjski proces stvarjenja
124	Individualni um
124	Pet zemeljskih tatev
127	POT BODISATVE (Chögyam Trungpa in vajrayana praksa preseganja ega)
127	Nirvana in samsara sta eno

-
- 128 Različni vidiki energije in verska ikonografija
130 Milarepa: Ni upanja, ni strahu!
132 Praznina kot maternica vseh Bud
134 Sočutje ni ljubezen stare mame
- 136 TRIDELNI PROCES UMA
(Sogyal Rinpoche in analiza uma z vidika posmrtnih bardov)
136 Štirje bardi in dzogčen meditacija
139 Smrt, spanje, mišljenje, čustvovanje ...
- 143 MODROST, KI OSVOBAJA
(Molitev Bude Samantabhadre ali Tantra velike popolnosti)
143 Izvori dzogčena
149 En temelj, dvoje poti
154 Izguba prvobitnega zavedanja, nevednost in strah
- 160 PRAZNINA IN TAKŠNOST
(Daisetz Teitaro Suzuki o zgodovini in filozofiji zena)
160 Rojstvo zenbudizma na Kitajskem
162 Doktrina praznine in absolutna sedanost
- 164 IZVORNI DUH ZENA
(Shunryu Suzuki o nekaterih načelih in praksi soto zena)
164 Buda in razsvetljenje
165 Zenovski način delovanja (Brez puščanja sledi)
167 Spontanost in avtentičnost (Biti to, kar si)
- 169 ZNAČAJSKI PROFIL SAMOURESNIČENE OSEBNOSTI
(Koncept psihološkega zdravja po Abrahamu Maslowu)
169 Pojem samouresničenosti
171 Prevladujoče osebnostne značilnosti
175 Značilnosti ljubezenskega (partnerskega) življenja

TRETJI DEL
AVTOBIOGRAFSKI ESEJ (2017)

- 181 TRIDESET LET POZNEJE
Spominski zapis o prehojeni duhovni poti (1987–2017)
- 181 PREDGOVOR
- 183 UČENEC
- 183 *Prvi tečaj razsvetljenja (intenziv)*
- 186 *Iskanje in preizkušanje različnih metod*
- 193 *Kabala in zahodna ezoterika*
- 196 *Reiki in regresija*
- 200 *Samoanaliza in samoočiščenje*
- 206 *Joga in meditacija*
- 211 *Dalajlama in budizem*
- 215 UČITELJ
- 215 *O sebi in učiteljskem poslanstvu*
- 217 PRVO OBDOBJE (1991–2000)
- 217 *Ezoterični seminar, Spoznavanje Višjega Jaza*
- 222 *Tretje oko, O poteh samospoznavanja (Kdo sem jaz?)*
- 231 *Šola mističnega reikija, Regresoterapija, Smaragdna pot*
- 238 DRUGO OBDOBJE (2001–2009)
- 238 *Prebujanje v svetlobo, Lotosov cvet nad vodno gladino*
- 242 TRETJE OBDOBJE (2010 ...)
- 242 *Javne skupinske meditacije, Duhovna šola, Meditacijski umik v tišino*
- 247 DVA SPOMINSKA UTRINKA
- 247 *Potovanje na Japonsko*
- 248 *Obala v Opatiji*
- 253 OPOMBE K FOTOGRAFIJAM S POTOVANJA
PO JAPONSKI SPOMLADI 2017